

## 워킹, 평생 운동

사람들은 여러 가지 이유로 워킹과 하이킹을 합니다. 워킹과 하이킹은 심장에 좋으면서 비용도 적게 드는 훌륭한 여가 활동입니다. 그리고 사회적 교류의 기회로써 비슷한 관심을 가진 사람들을 만날 수 있습니다.

어떤 이유로든 워킹과 하이킹을 하는 사람들 모두는 이러한 체험을 통해 자연의 다양성과 아름다움에 매료되며 긴장을 풁니다. 워킹과 하이킹은 현대 도시 생활로 인한 많은 유해 요소에 대해 해독제와 같은 역할을 합니다.

시에라 클럽(Sierra Club)의 설립자이며 진정한 북미 지역 공원의 아버지인 존 뮤어(John Muir)는 말했습니다.

“워킹을 하면 자연과 더욱 가까워 집니다. 길 위에 발걸음을 내디딘다는 것은 자신에게 맞는 속도로 걸어가다가 아름다운 꽃을 감상하고, 개울을 건너거나 험준한 돌계단을 오르면서 즐거움을 느끼며, 트레일을 벗어나 모험을 즐기고, 잔디 위 영롱한 이슬을 가까이서 느낄 수 있는 자유를 의미합니다.”

워킹과 하이킹은 단순히 운동을 하거나 경치를 감상한다는 것 이상을 의미합니다. 수수함과 고요함 그리고 고독 등과 같은 자연의 진가를 느끼게 하여줍니다. 누군가의 도움보다는 자신에게 더욱 의지해야 한다는 것을 깨닫게 됩니다. 자연 그대로의 모습을 느끼게 되어 자신이 가지고 있는 것에 대하여 감사하게 되며, 결국 자신을 더 많이 알게 됩니다.

## 워킹의 장점

조류와 별 관측자나 눈신 애호가들은 선천적으로 걷는 것을 좋아합니다. 워킹은 즐거운 이동 방법 이상을 의미합니다. 체력과 더불어 육체적 정신적 건강을 향상시킵니다.

워킹을 하면 마음이 상쾌해지며 피로가 줄어들어 활력이 증진합니다. 인체 근육의 절반 이상이 걷는 데 사용되며 실제로 부상을 유발하지 않아 무리가 없는 운동입니다. 워킹을 통해 친구나 가족과 친교를 나누며 즐거운 시간을 보낼 수 있습니다. 활기찬 워킹을 규칙적으로 하면 혈지방과 혈압이 저하되고 소화와 배설 기능이 개선됩니다.

## 스트레스와 긴장을 풀어주는 워킹

규칙적으로 걸으면 열량 소비량이 증가하여 신체와 기분이 좋아집니다. 건강식과 병행하면 워킹으로 건강에 알맞은 체중과 자신 있는 신체를 유지하기에 좋습니다.

활기찬 워킹은 유산소 운동입니다. 인체의 산소 요구량을 증대시키고 심장, 폐, 근육 등이 단련되어 더욱 효율적으로 일할 수 있습니다.

## 워킹하기 좋은 곳

우선 집 가까운 곳에서 시작합니다. 많은 도시의 중심지에는 공원과 녹지로 이어지는 보도를 개발하고 있습니다. 그 다음 단계로는 좀 더 떨어져 있는 보호림이나 국립공원을 찾아 갑니다. 대부분 순환 트레일이 있기 때문에 온 길로 되돌아 갈 필요 없이 주차한 곳까지 바로 갈 수 있습니다.

더욱 먼 곳에 관심이 있다면 해당 지역의 트레일 클럽에서 알아보십시오. 트레일 클럽은 하이킹 트레일을 조성하고 관리하는 자원봉사 단체입니다. 각 클럽은 잘 계획된 워킹과 하이킹 코스뿐만 아니라 회보와 사회 활동도 마련해 놓고 있습니다. (일반적으로 ‘워킹’이라는 것은 몇 시간 정도 걷는 것을 말하며 ‘하이킹’은 좀 더 길어서 하루 온 종일 걸릴 수 있습니다. ‘백패킹’은 야영 장비를 갖추고 가는 하이킹을 뜻합니다. 물론 다르게 정의할 수도 있습니다.)

그리고 캐나다 국립공원 관리청(Parks Canada)이 자연 경관이 수려한 지역을 보존하기 위해 지정한 국립공원의 가장 먼 외진 곳까지 갈 수도 있습니다. 예를 들어 밴프(Banff) 국립공원에는 평생 돌아 볼 수 있을 정도로 산책로가 많이 있습니다.

## 장비

워킹과 하이킹의 즐거움 가운데 하나는 돈이 많이 들지 않는다는 것입니다. 막 시작한 초보자라면 계속 할 것인가를 결정하기 전에 애써서 번 돈을 낭비하지 마십시오. 그러나 하이킹 장비를 구입하고자 마음 먹었다면 고가의 장비를 마련하는 것이 좋은 투자일 수 있습니다. 품질이 좋은 장비는 기능이 우수하고 내구성이 입증되어 사용하기에 좋습니다. 값싼 것을 사용하다 보면 종종 어려운 상황에서 작동이 안되는 경우가 있습니다.

중요한 것은 자신의 발을 항상 돌보아야 합니다. 평탄한 트레일에서는 좋은 운동화만 신으면 충분합니다. 좀 더 외진 험난한 트레일에서는 등산화가 필요합니다. 우수한 야외장비 판매점에서 다양한 종류(그리고 가격)의 제품을 볼 수 있습니다. 전문 판매원의 안내를 받아 자신의 계획과 예산에 가장 적합한 장비를 찾아 보십시오.

당일치기 하이킹에는 패드로 감싼 끈이 있는 가벼운 배낭이 필요 합니다. 더운 날씨에는 허리팩과 패니팩을 사용하면 등에 부담을 주지 않으며 목이 경직되지 않고 어깨도 쓰라리지 않아 더욱 편안할 수 있습니다. 커플이라면 산행용 배낭 하나와 패니팩 하나에 필요한 장비를 모두 넣을 수 있습니다.

배낭에 넣어서 들고 갈 품목들은 가능한 가볍고 작은 것이 좋습니다. 하이킹이나 백패킹을 할 때 ‘즐거움은 가지고 다니는 중량과 반비례합니다.’ 다시 말해 무게가 가벼울수록 더욱 즐길 수 있다는 뜻입니다. 작은 비닐봉지에 구급약품 세트를 담아서 가지고 다니십시오. 필수 구급약품으로는 발에 물집이나 상처가 생겼을 때 붙이는 반창고나 압박중 패드(molefoam), 작은 가위, 관절 통증이나 삐었을 때 사용하는 압박 붓대 등이 있습니다. 5월부터 8 월까지는 고농축 살충제(DEET)가 함유된 방충제를 사용하십시오. 수명이 긴 건전지와 손전등도 준비합니다. 필요할 때까지는 가지고 있다는 사실조차 잊을 정도로 가벼운 것이 좋습니다. 스위스 군용칼은 가지고 다니기에 아주 유용한 도구입니다. 여분의 신발끈은 다목적으로 사용 할 수 있는데 배낭이 손상되었을 때 수선용품으로 유용합니다. 호루라기는 비상 시에 도움을 요청하기에 유용합니다.

더운 날씨에는 물이 많이 필요 합니다. 입구가 넓으며 돌려서 여닫는 나사식 마개가 있는 1 리터 용량의 플라스틱 물병이 적합 합니다. 하이킹 전날 밤에 물병을 얼려서(부피가 팽창하기 때문에 위에 여유를 두고 물을 채웁니다) 타월이나 양말로 감싸서 가지고 가면 무더운 낮에도 시원한 물을 마실 수 있습니다.

기상 예보와 상관 없이 우의는 항상 가지고 다녀야 합니다. 우의를 챙기지 않았을 때만 꼭 비가 쏟아집니다! 강렬한 햇빛 아래에서는 테가 넓은 모자가 목과 귀를 보호하기 때문에 야구모자 보다 더 좋습니다. 햇빛에 타는 것과 일사병을 방지하는 데는 선스크린이 특히 유용합니다. 싸늘한 날씨에는 모자와 장갑이 필요합니다.

하이킹을 떠날때 장비들을 잃어버리지 않도록 하이킹 장비들은 배낭에 보관하십시오. 여러분의 독창력을 발휘하여 트레일에서 더욱 즐겁게 보낼 수 있는 하이킹에 필요한 품목들을 생각해 보십시오.

배낭에 넣어야 할 것으로는 우의, 방수 및 방풍 재킷, 스웨터(기온 하강 대비), 여분 양말(발을 항상 관리), 모자(방한용과 햇빛 차단용)와 장갑, 수통(일인당 1~2 리터), 점심과 고에너지 스낵, 나침반과 호루라기, 방충제, 선스크린, 반창고와 작은 가위 가 든 구급약품 세트, 지도와 가이드북, 손전등, 스위스 군용칼, 여분 신발끈, 선글라스 등이 있습니다.

### 트레일을 따라가는 방법

대부분의 주립공원과 보존림에는 트레일 시작 지점에 지도가 게시 또는 비치되어 있습니다. 그리고 각 교차로에는 표지판이 있습니다. 간단히 트레일과 목적지 이름만 확인하면 됩니다.

일반적으로 트레일 클럽에서 하이킹 트레일에 표시를 하여 관리합니다. 클럽에 따라 표시 방법이 다를 수도 있지만 일반적인 방법은 세로 15cm, 가로 5cm 크기의

흰색 사각형으로 트레일 옆 나무와 울타리에 표시합니다. 트레일을 따라 가면서 표시를 볼 수 있는데 앞의 길이 명확하지 않을 때에는 다른 표시가 다시 나타납니다.

이중 표시(하나의 표시 위에 또 다른 표시)는 방향 전환을 나타내는 것입니다. 위에 있는 표시는 새로운 방향의 시작을 나타냅니다. 이를 확인한 후 좌우측의 다음 표시를 봅니다.

뜻하지 않게 길을 잃었다면 왔던 길로 다시 돌아가서 이전의 표시나 표지판을 찾으면 됩니다. 여기에서 트레일과 경로를 다시 확인할 수 있습니다.